

Таким образом, преобразования требуются в самой логике занятия, в структурных компонентах, в их последовательности, наконец, - что очень важно – в введении последней составляющей всякой качественной тренировки – стретчинге и релаксации, соединяющей элементы йоги и майндфулнеса.

Литература

1. Бирюлина Е.А. Нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста. Физическая культура, здравоохранение и образование: Материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / Под ред. проф. В.Г. Шилько. – Томск: СТТ, 2016. – С.34-39.

2. Цурова Г. М. Релаксация в школе как неотъемлемая часть сохранения и укрепления психологического здоровья детей // Молодой ученый. – 2018. – №37 (223). ISSN 2072-0297. – С.141-142.

3. Kabat-Zinn J. Coming to our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. – N.Y.: Hyperion, 2005. – 631 p.

4. Tolle E. The power of now: a guide to spiritual enlightenment. – Sydney: Hodder Australia, 2004. – 235 p.

УДК 378.172

ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ APPLICATION OF MOBILE APPLICATIONS FOR WORK PHYSICAL CULTURE

*Веденина Ольга Александровна, старший преподаватель,
Медведский М.К., студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Vedenina Olga Alexandrovna, Senior Lecturer,
Medvedsky M.K., student*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia
vo_74@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются мобильные приложения для занятий спортом, которые помогают студентам расширить, систематизировать и улучшить свою физическую подготовку, а также показывают статистику результатов для анализа и пользы физических упражнений.

Abstract. The article discusses mobile sports applications that help a person systematize and improve their physical fitness, and also show statistics of the results for the analysis and benefits of physical exercises. **Ключевые слова:** мобильные приложения, физическая культура, телефон.

Ключевые слова: мобильные приложения, физическая культура, студенты.

Index terms: mobile applications, physical education, phone.

Не так давно человечество еще даже подумать не могло, что мобильный телефон, который раньше использовался только для звонков, станет незаменимым гаджетом для каждого человека почти во всех сферах его жизни. С его помощью люди даже смогли организовывать свои занятия физической культурой. Действительно, сбор статистики, отслеживание программы занятий и планировка программы тренировок стали очень удобными благодаря телефонам [1].

Человеку иногда бывает сложно пересилить себя, чтобы держать свой организм в форме без оказывающих на него влияние факторов. Мотивация эффективно заставляет человека заниматься спортом. Физические упражнения и изнуряющие тренировки могут быстро отбить желание у человека, однако достижения в спорте, совершенствование и установление своих собственных рекордов являются хорошим стимулом. Приложения для iPhone и Android позволяют человеку наглядно видеть свой прогресс и соревноваться с другими пользователями даже на другом конце света.

Эти приложения позволяют понять человеку цель физических упражнений, позволяют их систематизировать и видеть соответствующую статистику, чтобы сравнивать свои результаты. Конечно, достаточно сложно и неудобно делать это всё подручными средствами, записывая свой прогресс на листочке, поэтому именно помощь приложений делает занятия спортом в разы эффективнее.

Многие упражнения также содержат полезные советы для новичков. Уже готовые программы тренировок облегчают начало процесса физического совершенствования, что позволяет не совершать распространенных ошибок. Готовые программы легко усвоить каждому начинающему спортсмену. Обычно к ним также создаются программы питания, отдыха, и подробная техника выполнения определенных упражнений.

Чем отличаются программы для спорта и фитнеса?

Одни лишь приложения – это только небольшая часть необходимого, и в особенности если это касается легкой атлетики и простых физических упражнений, например, бег или езда на велосипеде. Многие приложения становятся мульти-платформенными и начинают представлять собой целые сервисы, имеющие большой функционал и открывающие широкие возможности. Через них можно делиться достижениями в спорте через социальные сети, составлять графики, учитывать результаты предыдущих тренировок. Многие начинают ими пользоваться чуть ли не так же, как и социальными сетями, включая приложения в обычный образ жизни человека.

Для более узких направлений спорта, таких как, йога, силовые упражнения, фитнес приложения могут в определенной мере заменить настоящего тренера и занятия в спортзале. С их помощью становится возможно полноценно заниматься физической культурой в домашних условиях. Эти приложения в основном представляют из себя целую базу разных методик, упражнений и видеоуроков к ним.

Стоит обратить внимание на наиболее известные в этой сфере приложения [2].

RunKeeper – популярное спортивное приложение. Платная версия приложения предлагает дополнительные решения для тренировок, разработанные специалистами в разных сферах [3]. Приложение может отображать положение на карте, давать подсказки во время тренировки. Также можно синхронизировать приложение с iTunes и слушать музыку во время тренировки [4].

Доступный функционал:

- Износ обуви во время бега;
- Напоминания и советы, касающиеся тренировок;
- Установка конечного результата, например, дистанция бега, количество нагрузки и т. д.;
- Система достижений;
- Составление плана тренировок или использование готовых программ;
- Работа с другими спортивными приложениями;
- Социальное взаимодействие – фото в социальные сети, возможность поделиться достижениями;

Программа распространяется через App Store и Google Play [5].

Nike Training Club – популярное приложение для занятий фитнесом. Доступны тренировки для всего тела или направленные на его отдельные части. Приложение позволяет подстраивать тренировки под свои предпочтения.

Готовые программы составляются лично специалистами из Nike, что позволяет не допускать ошибок во время занятий фитнесом.

Ко всем тренировкам прилагаются инструкции, фотографии и даже видео правильного выполнения техник физических упражнений. Это поможет сориентироваться новичкам и заниматься эффективнее [6]. Также в приложении есть дополнительные упражнения не только для фитнеса, но и для йоги.

В приложении реализованы различные подходы к упражнениям йогой для разных целей: йога для общего оздоровления, для растяжки, для тонуса мышц и сердечно-сосудистой системы [7].

Nike Training Club – бесплатная программа, которая может стать достойной заменой абонементу в спортзал. В приложении отсутствует реклама или отвлекающие баннеры. Это приложение годится как для профессиональных спортсменов, так и для начинающих [8].

Для полноценного эффекта от тренировок человеку также нужно следить за своим образом жизни – питанием и сном. Мобильные приложения позволяют отслеживать ключевые факторы здорового образа жизни [9].

Таким образом, приложения для занятий спортом могут дать достаточный стимул для занятий спортом, необходимую информацию и дополнительные возможности – отслеживание процесса тренировок и сбор статистики [2].

Литература

1. ТОП-5 лучших спортивных приложений для Android

<https://lifehacker.ru/2013/12/11/top-5-luchshix-sportivnyx-prilozhenij-dlya-android/>

2. Топ-10 спортивных приложений для iPhone и Android

<https://www.macdigger.ru/news/post/top-10-sportivnyx-prilozhenij-dlya-iphone-i-android>

3. ОБЗОР RUNKEEPER – ЕГО ГЛАВНЫЕ СОВЕТЫ И ХИТРОСТИ

<http://fitneschasy.ru/obzor-runkeeper-ego-glavnyie-sovetyi-i-hitrosti/>

4. Лучшие приложения для бега 2017

<https://training365.ru/prilozheniya-dlya-bega/>

5. Runkeeper <https://en.wikipedia.org/wiki/Runkeeper>

6. 15 лучших фитнес-приложений для iPhone

<https://www.vecherka.ee/750724/15-luchshix-fitness-prilozhenii-dlya-iphone>

7. Йога для начинающих: Youtube-тренировки и приложения

<http://zozhnik.ru/kak-zanimatsya-jogoj-samostoyatelno/>

8. Тренируйся вместе со звездами в приложении Nike Training Club

<https://bodymaster.ru/reviews/trenirujsya-vmeste-so-zvezdami-sporta-v-prilozhenii-nike-training-club-workouts-and-fitness-plans>

9. Топ лучших бесплатных приложений для подсчета калорий на Android и iOS <http://goodlooker.ru/prilozhenia-dlya-podcheta-kalorij.html>

УДК 378

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА
DETERMINATION OF INTEREST TO INDEPENDENT OCCUPATIONS
PHYSICAL CULTURE OF UNIVERSITY STUDENTS**

Веденина Ольга Александровна, старший преподаватель,

Романова Екатерина, студент

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г.

Екатеринбург, Россия

Vedenina Olga Alexandrovna, Senior Lecturer,

Romanova E., student

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

vo_74@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения уровня заинтересованности студентов высших учебных заведений путем организации самостоятельных занятий физической культурой.

Abstract. The article deals with the problem of increasing the level of interest of students of higher educational institutions through the organization of independent physical training.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, студенты.

Index terms: physical culture, self-study, students.